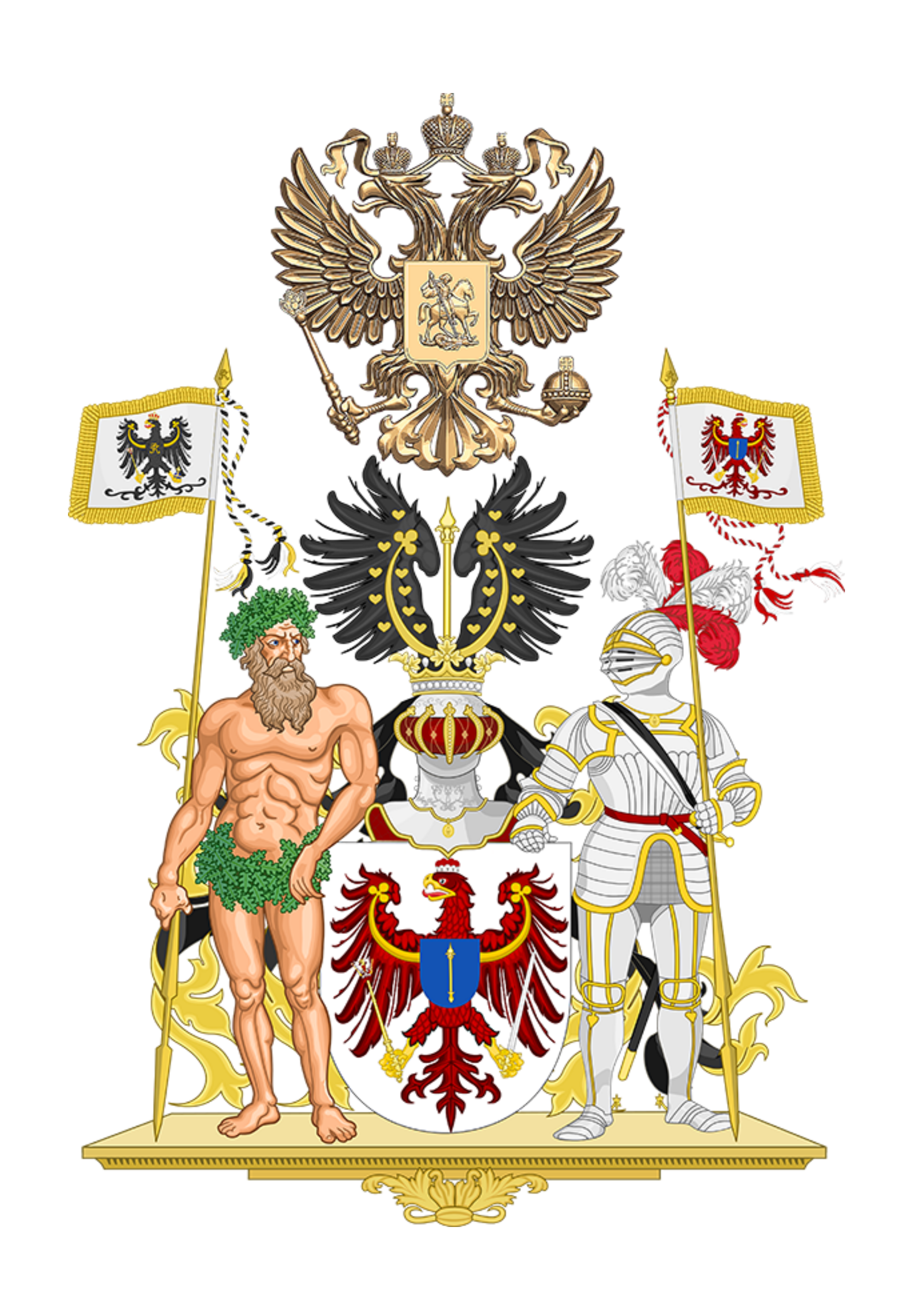


DAS (R)EINE VOLK - FOLGT DER (R)EINHEIT!

(R)EINHEITSGEBOT #11

Frisch ans Werk, Kameraden, das neue Zeitalter wartet nicht auf Trödelnde schon gar nicht auf Verlierer!

Manch einer von uns rühmt sich seiner spirituellen Fähigkeiten, ist jedoch seelisch und vor allem leiblich - was in dieser Welt von enormem Nachtheile sich zeigt - eine Niete. Bei anderen Menschen wiederum zeigt sich die Verteilung der Körper-Gewalten vielschichtig anders. Alle **DREI** Komponenten der als TRINITY uns bekannten menschlichen SEINS-Vollkommenheit in Perfektion zu erfüllen, verlangt von jenem Geiste dahinter eine in sich gekehrte Macht des Willens, die in heutiger Zeit a) von allen Willensschwachen bewundert und niemals selbst erfüllt wird und b) sehr selten selbst unter den Reinen noch auffindbar ist. Darum die Worte der Isais:

"(102) ***Wenige sind's****, auf das Ganze gesehen, und auch daraus geringe an Zahl. (103)"*

Das, was wir sind, ist kaum noch selbst innerhalb des reinen Volkes vorhanden. Dreifaltiges SEINS-Potenzial mangelt in heutigem Zeitenalter. Umso wichtiger, sich zum Besten aufzustreben, das Beste hierin zu erhalten. Gebet Acht Eurer Kinder, so sie rein sind!

Rekruten, diese meist aus Spezialeinheiten damaliger DIENSTE stammend, die sich in meinem Schulungs-Lager zum Zwecke der Befreiung unserer Heimath bewarben, mussten sich zunächst eines Allgemeintestes unterziehen. Schließlich machte ich zuvor reichlich Erfahrungen mit derlei sogenannten 'Spezialisten', meinte, sie seinen bestens für Spezial-Einsätze vorbereitet, jagte sie 140 Kilometer mit Marschgepäck und bei 50 Grad Hitze durch die portugiesische Wüste, mit dem Ergebnis: Viel bis hin zum körperlichen Ableben fehlte nicht mehr, während die uns begleitenden Männer meiner Schule im Grunde noch recht fröhlich bei der Sache waren, ein frohgemutes Liedchen trellerten, hin und wieder mal ob meiner "beschissenen Methodik" fluchten, mich zum Jahwe wünschten, doch letztendlich ein erhebliches Stück auf ihrem Wege in Richtung SELBSTverwirklichung wuchsen. Mir selbst macht ja solch ein heiterer Spaziergang bei sonnigem Wetter sowieso nicht so viel aus, obwohl ich das Eisbaden und Eisschwimmen im Winter schon Grund meiner nordischen Prägung bevorzuge. Es kommt immer, bei allem, was Mensch tut, darauf an: WAS DENKT DER MENSCH! Macht er sich diese kleine Prüfung schwer, so wird sie auch schwer sein. Starte ich ein solches Projekt, geht mir allein durch den Kopf wie sehr ich mich auf ein schönes, kühles Getränk, dabei in einem kühlen See badend, freue. Schon ist das ganze Spektakel nur noch ein von Freude erfülltes, **VORÜBERGEHENDES** Szenario!

Darum aber die Erklärung des Eignungstests.

In den vergangenen Tagen liefen einigen Nachrichten bei uns ein, sehr verärgerte Absender, die meinten, sie seinen - trotz degenerativer Kochkost - auf dem Hoch ihrer Leistungsfähigkeit. Hiervon wollte ich mir gern ein eigenes Bild machen, doch, es sind Bedingungen, ... ich erklärte meine derzeitige und auch vorübergehende Situation bereits.
Mittels Kochkost auf einem Hoch SEINES Lebens zu sein, gut, kann ich glauben, jedoch ist dieses Leben keinesfalls zu vergleichen mit dem Leben eines meiner Männer, zum Beispiel. Man selbst kann aus einem schlechten Umfeld stammen, schwingt sich in lichte Höhen mittels Selbstermächtigung empor, wird damit auch zufrieden sein können, doch vergleichbar mit wahrhaftig Hohe, Kraftvollen, Hellen, mag dieser Zustand nur ein marginales Etwas darstellen.

Doch, bevor wir uns uns Deine Gesundheit bemühen, die Tatsachen der VOLLKOMMEN HEILSLEHRE wiederholend begutachten, jeder einmal für sich, mal anhand eines sehr abgeschwächten Eignungstests den momentanen Stand der Dinge **Deiner körperlichen Fitness** anschauend, die so unabdingbar für Deine absolute und niemals wankende Glückseligkeit sich äußert, machen wir eine kleine Tour in Wissen mit kombinierter Bewegungslehre.

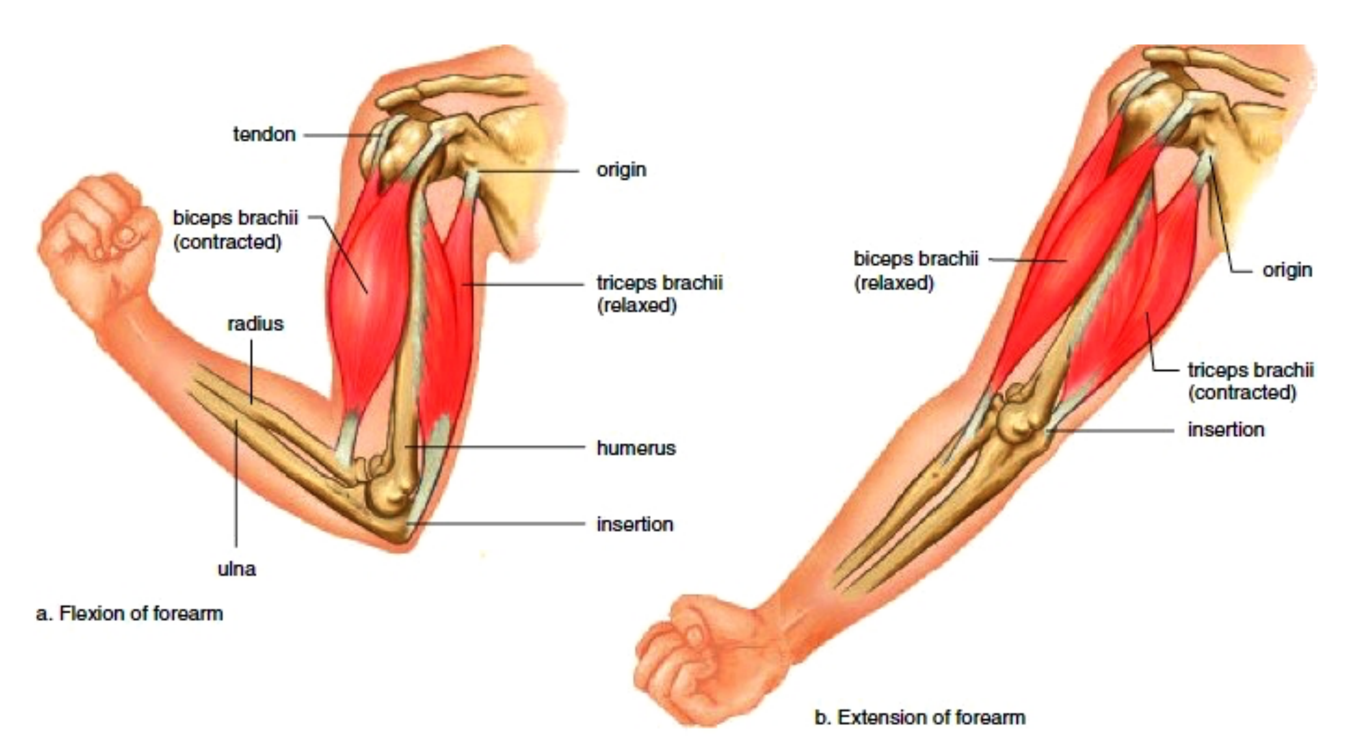
Trinke bitte genügend Wasser, barfuß oder sehr bequemes Schuhwerk, und nun gehst Du (nicht laufen/ nicht joggen) 10 km zügig am Stück. Diese Strecke bewältigst Du innerhalb von 100 Minuten. Klingt zu meistern, ist auch nicht unbedingt schwer. Gehe aufrecht, nutze Deine Arme als Schwung! Atme tief in Deinen Unterbauch. Stoße Dich mittels Deiner Waden ab, nicht so viel aus der Hüfte laufen, sie leidet unter dieser falschen Gangart. Deine Muskeln, so gut trainierte vorhanden, dienen Deiner Bewegung, das Skelett stützt Deinen Körper.

Natürlich war dieser erste Test kein Problem für Dich, dessen war ich mir sicher. Du bist nicht so eine Niete wie die zuhause ihr Sofa vergewaltigen "Bewelungslos-Phänomene". Gehen wir zur zweiten Riege, den Tests Deiner körperlichen Kraft. Deine Beine beinhalten die stärksten Muskeln Deines Körper, hier mußt Du unbedingt Leistung bringen. Eine kleine eher leichte Übung:

100 Kniebeuge. Gerade stehen, Füße etwa schulterbreit auseinander, Zehen minimal nach außen, Dein Po geht tiefer hinunter, als Deine Knie. Der Rücken ist kerzengerade, die Hacken bleiben immer auf dem Boden. Lasse Dich langsam nach unten und am Tiefpunkt schießt Du in die Geradlinigkeit nach oben, ohne zu hüpfen. Dies war nicht schwer, ich weiß. Nach 100 Kniebeugen verschnaufst Du 180 Sekunden, wiederholst danach die Übung erneut. Wunderbar, Du hast die Übung der 200 Kniebeuge geschafft.

Ein Geheimnis eines gesunden Körpers: Die Beanspruchbarkeit der Muskeln im Bereich Kontraktion und Flexion. Hohe Leistungsfähigkeit in der Muskelkontraktion (ohne hierbei zu verkrampfen) bedeutet, der Muskel ist unter hoher Anspannung über einen langen Zeitraum (time under tension) nutzbar. Anders bei übertrainierten Kraftsportlern, die zwar mit viel Schwung viel Gewicht zu bewegen imstande sind, sollen sie ihre großen Muskeln aber einmal gezielt unter Spannung und somit Kontraktion halten, ist das Ergebnis sehr schnell ein Muskelkrampf, können die großen Muskeln kaum schnell genug mit Blut und Nährstoffen versorgt werden. Ein zweites fatales Thema im Bereich der Krämpfe sind sogenannte "Schnellstarter", Menschen, die schnell viel im Training erreichen wollen, unendlich hart und viel zu viel an sich trainieren, möglichst 7-14 mal pro Woche, also zweimal täglich Kraftsport-Training absolvieren und damit oftmals ihren Organismus mehr schädigen, als würden sie ganz auf das Training verzichten. Drei- bis viermal in der Woche Krafttraining, ein solches Pensum genügt vollkommen, denn: *"In der Ruhe liegt die Kraft. Wer viel ruht, der viel schafft."*

Schnellstarter bauen schnell eine gut brauchbare Muskelmasse auf, doch innerhalb eines zu geringen Zeitraumes, so daß sich das um die Muskeln herum befindliche Gewebe nicht schnell genug an zu Zuwachs gewöhnen kann. Sehr schnell werden Sehnen und Blutgefäße durch die hohe Dichte der Muskeln (1,3-1,7 kg/Liter!) verdrängt oder eingequetscht. Diesen Menschen schlafen die Gliedmaßen sehr häufig ein oder, im schlimmsten Fall, leiden sie unter extremen Krämpfen. Ein Anzeichen für zu hartes Training. Probier's mal mit Gemütlichkeit!



a. Flexion of forearm

b. Extension of forearm

Nun ist damit auch nicht die vollkommene Bewegungslosigkeit gemeint, die Mitte aus Spaziergängen an der frischen Luft, Bädern in kalten Seen oder Flüssen und hartem Kraftsport. Hier bist Du zuhause!

Um Deine Flexion zu testen, stelle Dich bitte kerzengerade hin, die Arme 90° gestreckt vor den Körper, Beine gerade, Füße etwa 20 cm auseinander. Beuge jetzt nur Deine Hüfte nach vorn. Du knickst nicht ein,

machst keinen Buckel, Dein Rücken bleibt gerade wie ein Brett, Gehe langsamst nach vorn und weiter und weiter hinunter, so es Deine Bänder zulassen. Kommst Du nicht weiter, dann halte, atme ruhig bei dieser Übung. Du merkst, es geht in kleinen Schritten immer weiter runter, aber halte die Geradlinigkeit Deines Rückens und knicke nicht mit den Beinen ein. Und noch weiter und weiter und noch weiter. Irgendwann wirst Du mit den Handflächen den Boden berühren. Bei Minute 10 könnt Ihr Euch ansehen, wie das mal aussehen wird:
https://www.youtube.com/watch?v=L_xrDAtykMI

Bist Du zu steif in den Sehnen Deiner Oberschenkelbizeps und Deines Glutäus (Gesäßmuskulatur), so ist es an der Zeit, diese durch leichtes Stretching in die recht Form zu bringen, damit der Fluß zwischen Ober- und Unterkörper wieder gewährt werden kann. Menschen, Opfer von derlei 'gesunder' Hausmannskost, speziell der Kochkost, wachsen nur bis zu ihrem 30. Lebensjahr. Nach diesem Jahrgang geht es bergab, sowohl mit dem Muskelaufbau als auch mit Körperfunktionen, ihre Sinne lassen nach. Dies kannst Du Grund Deines Wissens verhindern. Wandle Wissen in Weisheit und Du wächst über Dich hinaus. Sich selbst zu kompostieren, unterliegt - wie alles in der fiktionalen Welt -, dem freien Willen. Wer nicht hören will, wer stets und ständig dieses degenerierte Zeugs in sich reinstopfen will, der wird das *"Königreich der Himmel"* (des SELBST) auf Erden keinesfalls erleben, ist dieses, nur zur erneuten Wiederholung, kein festes Staatskonstrukt im üblichen Sinne längst vergangener Zeitalter, sondern die bewußte Schöpfung von hochgeistigen Weisheitswesen (ÜBERMENSCHEN) auf Irtha.

Eine Begutachtung Deiner Schultermuskulatur ist nun fällig. Stehe gerade, beide Arme gestreckt 90 Grad seitlich abgewinkelt vom Körper. Versuche, etwas Fernes mit beiden Armen zu greifen, gehe richtig in die Streckung, spanne alle drei Schulterköpfe dabei an. So verharrst Du nun für 300 Sekunden, ohne Dich zu bewegen, ohne zu verkrampfen. Na, schwer? Dann weißt Du just in diesem Moment, daß Du keine Dir gerechte Muskulatur in den Schultern vorhanden hast. Mache das mal mit einem klitzekleinen Gewicht, sagen wir 3 kg pro Seite ... unmöglich. Übe mehrfach diese Übung in der Woche und Du wirst eine enorme Haltemuskulatur aufbauen.

Unser Bruder Tyson zeigt nun eine der wichtigsten Unterkörper-Übungen, die Ausfallschritte. Unilaterales Training hat den Vorteil, Muskeln separat gleichförmig zu trainieren, dabei aber immer gleichzeitig die im Moment nicht trainierte Seite zu einem bestimmten Prozentsatz mitzutrainieren. Schwung holen, also nicht aus dem Muskel, sondern aus sinnloser Schwungkraft das Gewicht bewegt zu bekommen, minimiert Deine Kraft und damit das Wachsthum Deiner Muskeln erheblich. Bist Du vielleicht Hammer- oder Speerwerfer, gut, dann habe ich nichts gesagt, im Krafttraining hat Schwungholen (Cheaten) aber nichts verloren.
https://www.youtube.com/watch?v=2zsAjKGktG4
Zu dieser Variante muss ich Stellung beziehe, bin ich kein Freund von statischem Training, bewege ich mich gern in der Natur, verbinde meine übliche Bewegung mit Fitness-Übungen. Ich gehe, während ich Ausfallschritte mache. Das heißt, ich drücke mich auf dem vorderen Bein nach oben und setze das hintere Bein danach zum nächsten Ausfallschritt nach vorn. Versuche es und Du wirst sehen, ein Nachhintenlehnen kommt gar nicht bei dieser Übung vor. Dein hinteres Bein setzt immer fast auf dem Boden auf, eine erhebliche Stretchung geschieht. Mache mal 18 Schritte links, 18 rechts, Du absolvierst also eine Strecke von rund 40 Metern mit Ausfallschritten. Nachdem genießt Du 60 Sekunden Pause und Du wiederholst die Übung noch zwei weitere Male, in Summe 108 Ausfallschritte. Und nun fühle Deine Quatrizeps, sowie den angenehmen Pump im Popo.

Für die kommende Übung brauchst Du solche Liegestützgriffe:
https://www.amazon.de/dp/B00EZ24EVA/?tag=liegestuetzgriffe-expertentesten-21
Sie ermöglichen Dir eine bessere Dehnung Deiner Schulter- Brust- und Armmuskulatur, da Du bei der Übung den Körper tiefer in die Beuge senken kannst und so auch unterhalb des Nullpunkt Kraft generierst. Mehr Kraft, mehr Muskulatur, weniger schwaches Fett und zudem mehr Entgiftung.
Du stützt Dich auf die etwa schulterbreit auseinander stehenden Griffe fest auf, generiere auch Kraft in Deine Hände, ein fester Griff hält Deinen Körper nun. Dein gesamter Oberkörper ist steif wie ein Brett und auch gleichsam gerade wie eines. Den Kopf nicht anwinkeln, nicht nach vorn schauen, die Halswirbelsäule bildet eine gerade Verlängerung der Brustwirbelsäule.
Nun Luft einatmen, Luft anhalten, Du lässt Dich langsam (time under tension) hinab in die Stretchung und

sobald Du den untersten möglichen Punkt erreicht hast, spannst Du Deinen Körper noch mehr und katapultierst Dich nach oben, hier Atemluft mitsamt der Giftstoffe herausschießen.
Diese Übung besteht anfangs aus 15 Wiederholungen. Danach 60 Sekunden Pause, Arme ausschütteln oder auch ruhig den gesamten Körper zappeln lassen, so daß sich die Anspannung löst.
Nach der kleinen Pause erbringst Du erneut 15 Wiederholungen ... 60 Sekunden Pause und ein drittes Mal 15 Wiederholungen. Dies soll zum Aufzeigen Deiner Fitness-Leistung im Brust-Trizeps-Bereich genügen. Klarerweise machte Dir dieses bisschen Training nichts aus, oder? Falls doch, sind Dir nun Deine Mankos hierin bekannt.

Eine Teppichklopfstange, ein Klettergerüst oder auch ein professionelles Rack für Klimmzüge soll Dir die Kraft Deiner Bizeps und Deines Rückens unter Beweis stellen. Die Hände etwa 75 cm auseinander, Du hängst kerzengerade, bleibst auch immer in dieser Form. Deine Beine strampeln nicht und stoßen sich nicht ab, Du verzerrst nicht Deinen gesamten Körper während dieser Übung. Gemäß der Anweisungen unseres Bruders im unten verlinkten Video, ziehst Du zunächst Deine Aufmerksamkeit in Deine Schultern hinein, dann erst mit die Arme, dies, wenn Dir möglich 7 mal. Nach dieser Anstrengung gönnst Du Dir 60 Sekunden, wie gehabt, wiederholst diese Übung noch zwei weitere Male, in Summe also, wenn Dir möglich, 21 Klimmzüge auf Deiner Liste abhaken könnend.
https://www.youtube.com/watch?v=etZ16tMETZw

Schaffst Du eine, mehrere oder alle Übungen nicht den frei gewählten Vorgaben entsprechend, so stellt das lange keine Tragödie dar, sondern zeigt den Stand Deiner jetzigen körperlichen Verfassung auf. Wer nun meint, diese Vorgaben entsprechen denen der sich bei uns bewerbenden Spezialeinheiten, der irrt gewaltig, müssen sie 30 km innerhalb von 300 Minuten gehend absolvieren, mit 17 kg Marschgepäck und durch Gelände; 5 x 100 Kniebeuge; die Schulterhalte-Übung dauert bei ihnen 600 Sekunden; Ausfallschritte machen sie 5 x 50, Liegestütze 5 x 25 und Klimmzüge 5 x 12. Und das, liebe Freunde, ist die unterste Kategorie, um als Bewerber innerhalb der aktiven Truppe der militärisch-operativen Teams überhaupt anerkennend aufgenommen zu werden! Nach erfolgreicher Absolvierung des Training lachen die Recken über derlei Einfachheit. Wie echte Fitness einmal aussehen kann, nur als Beispiel:
https://www.youtube.com/watch?v=JKfcjPmlo9c
https://www.youtube.com/watch?v=ZewGON5hJPk

Was aber ändert sich binnen der 24 Monate des Training für die Recken? Sie erfahren, wie zu Zeiten des Heils unseres Volkes die Knaben ab dem 12. Lebensjahr in ihrer körperlichen und geistigen Kraft geschult wurden. Wiederholung macht den Meister. Du kannst der schlechteste Pianist sein, nach 10.000 Stunden Übung ist jeder Vollidiot ein Meister darin, es hapert nur, wie immer, an der Durchhaltekraft.

Degenerative Kost lässt jeden Organismus entsprechend degenerieren - simpler kann der Fehler der meisten Menschen nicht dargestellt werden. Energielose Kost erbringt keine Energie für den Organismus, wer meint, er nimmt durch 'leckere' Salate ab, ernährt sich gesund, der geht fehl in seiner Einschätzung. 100 Gramm Walnüsse enthalten ein komplettes Ernährungsspektrum für den gesunden menschlichen Körper. Wer zu viele Walnüsse isst, der nimmt ab, statt zu. Wer zu viel Salat isst, nehmen wir mal an, ich würde mehr als 200 Gramm Salat pro Tag essen, mein Sodbrennen - der Warnmelder für ungesunde Kost - würde mich auffressen. Klarerweise stellt bei solchen hohen Mengen an Nahrung der Körper auch sofortig die Abhilfe des Überfressens bereit: Verdauungssäfte. Nur haben diese, bei geringer Kost, was den Nährwert betrifft, nichts zu tun. Übersäuerung aber verbringt den Menschen in ein saures Milieu, der Körper vergeht an der falschen Steuerungseinheit, dem Glauben, dem Verstand.

Von so wenig Essenz im Essen kann auch nicht ein VIEL an Körpersubstanz und schon gar nicht -kraft entstehen. Kraft entsteht aus hartem Training in Kombination mit rechtem Baustoff für Muskelzellen. Fett liefert Kraft aus hohen Brennwerten, Proteine, also Aminosäuren, sind die Baumaterialien für alle Zellen. Vegane Proteine erbauen Siliziumzellen, carnivore Proteine das bekannte niedere Materieprofil.

Künftig werden also zwei Menschenrassen diesen PLANeten bewohnen: Die aus Lichtzellen bestehenden Wesen nebst ihrer niederen Sklaven. Jeder schaffz sich seinen Glückswert auf Irtha, unser aller Prüfungs- und Lehren-Ebene. Ein Theil der Menschheit will ganz weit unten sein, wird dies aber auch künftig in seiner Vollkommenheit 'genießen' müssen.

In Liebe und Verbundenheit.

:friedrich wilhelm thomas aus dem Hause Neubert

(Wie immer, so auch heute: Leitet auch diese Botschaft an die Millionen innerhalb des Volkes weiter!)

Kontakte

FRYASVOLK@protonmail.com KOENIGREICH.PREUSSEN@protonmail.com HEIMATHPOST@protonmail.com HEILSBOTSCHAFT@protonmail.com

über Kanäle geliebter Brüder & Schwestern bei TELEGRAM: t.me/GOETTERDAEMMERUNG und t.me/ForPeaceAndFreedom